



一氧化碳中毒怎么办？ 高压氧治疗或可解危机

保健医师：周露珠
市中西医结合医院(市二院)康复医学科



杨吉玲 杨玲

一氧化碳是一种无色无味的无刺激性气体，是碳基燃料和物质不完全燃烧的副产品，也是世界上最常见的致命毒物。急性一氧化碳中毒俗称“煤气中毒”，是一种较为常见的的生活性和职业性中毒。

一氧化碳中毒的主要症状有：头晕、头痛、无力、耳鸣、恶心、呕吐、意识模糊、昏迷、血压下降、呼吸急促等。人体吸入一氧化碳后，其可与血液中的血红蛋白结合，产生具有稳定性的碳氧血红蛋白，使血红

蛋白无法携带氧，进而导致组织缺氧，对患者的组织、器官及神经系统造成严重损伤。

一氧化碳中毒具有发病快、病情进展快、病情严重的特点，急性一氧化碳中毒常危及生命，可导致严重的急性或延迟的神经后遗症。

高压氧治疗是在超过一个大气压的环境中呼吸纯氧气，该疗法能促使血红蛋白中的一氧化碳被迅速置换，提高红细胞中正常的氧合血红蛋白水平，提升血浆溶解氧水平，并向组织输送。同时还能抑制中性粒细胞在受损脑血管内皮上的黏附，减少组织水肿和脂质过氧化。能够显著改善患者的预后情况，降低迟发型脑病的发生率。

施行高压氧治疗一氧化碳中毒，必须配合内科一般治疗，如消除

肺水肿、脑水肿、抗感染等，同时必须抢在组织细胞发生不可逆损害之前，时间越早越好。

对于未发生意识障碍的轻度一氧化碳中毒的患者，实施常规的氧疗便可取得较为理想的效果，而无需实施高压氧治疗。对于存在意识障碍的重度一氧化碳中毒患者，以及合并有迟发性脑病的患者，则应尽早实施高压氧治疗，从而达到挽救患者生命，抓住治疗的最佳时机的目的。

如果出现一氧化碳中毒症状，要保持冷静，不要慌张，设法离开现场，立即打开门窗呼吸新鲜空气。如若发现一氧化碳中毒者，应及时开窗通风，并拨打 120 急救电话获取帮助。

常见口腔小常识

石紫明

哪些人容易得牙周病？

吸烟者：长期吸烟者牙齿表面由于焦油沉积，黏附牙菌斑及软垢，形成结石。

用口呼吸者：由于牙龈表面外露导致干燥，牙面无法发挥自洁作用，导致菌斑堆积而产生炎症。

牙齿拥挤者：牙列不齐、口腔清洁不到位，导致食物嵌塞而引发牙周病。

牙齿不齐会遗传吗？

如果父母都有严重的牙颌畸形、牙齿不齐，则遗传给下一代的可能性非常大。因此，这个问题需要谨慎关注，要密切观察孩子牙齿的发育和咬合的状况，一旦发现问题，及时就医。

智齿是否需要拔除？

不是所有人都会长智齿，智齿并没有什么作用，但是不要轻易拔除。如果发生智齿位置不正，经常发炎红肿，则需要进行拔除。但是拔除埋伏型的智齿需要做一个局部麻醉的小手术，拔完智齿后，一定要好好休息。

洗牙有什么好处？

牙石是牙龈出血、口臭、牙龈炎和牙周病的重要致病因素，且牙石会再生，因此，每半年去除一次牙结石可以预防大部分口腔疾病。目前最常用的洗牙方法是超声波洁治法，刺激性很小，不损伤牙齿，不会疼。

为什么洗牙后牙缝会增大？

长时间不洗牙会导致大量牙石聚集，从而发生牙龈牙周发炎。而洗牙后，牙齿会重新外露，出现敏感情况属于正常，而且这种情况在一星期后会慢慢减退。此外，由于牙缝之间的牙石被清洗干净，加上牙龈炎得到缓解，便会觉得牙缝增大，不必过分担心。

牙齿松动的原因是什么？

牙石会在牙齿和牙龈接合的部位积聚，细菌和毒素逐渐侵犯和破坏牙槽骨，早期会出现牙龈出血，随着病情的发展，会出现不同程度的松动。此时若不及时采取措施，牙齿会脱落。

长期单侧咀嚼是否会对牙齿不利？

长期使用单侧咀嚼，可导致一侧下颌肌肉出现明显的过度发达以及不对称现象，还极有可能造成骨头和牙齿向单侧偏移，最终导致错颌畸形。

可以与他人共用一把牙刷吗？

健康的人口腔内仍然会存在大量的细菌，牙刷属于个人卫生护理用具，与他人共用一把牙刷会大大增加口腔传染的机会，因此建议每人一把。

如何选择牙刷刷毛？

软毛牙刷清洁会更加到位，能够对牙龈沟等部位进行有效清洁。同时，还可以防止过度用力刷牙时硬刷毛对牙龈的损伤。

精神残疾人群需要更多关注

耕心医生：吴艳春 市精神卫生中心公共卫生科主任医师



沈蕾 胡启梅 杨玲

12月3日是“世界残疾人日”，提醒人们除了关注肢体、智力残疾人群，还应该关注精神残疾人群，提高对他们的理解度，增进对于精神残疾的认识，进一步预防精神残疾的发生，更好地维护健康。

《中华人民共和国国家标准残疾人残疾分类和分级》将残疾分为视力残疾、听力残疾、言语残疾、肢体残疾、智力残疾、精神残疾六类。其中，精神残疾的定义为：各类精神障碍持续一年以上未痊愈，由于存在认知、情感和行为障碍，以致影响其日常生活和社会参与可致精神残疾。

精神残疾可由以下精神病引

起：精神分裂症，情感性、反应性精神障碍，脑器质性与躯体疾病所致的精神障碍，精神活性物质所致的精神障碍，儿童少年期精神障碍，以及其他精神障碍。我国对于精神残疾，规定18岁及以上的精神障碍患者依据WHO-DAS-II(《世界卫生组织残疾评定量表第二版》)分值和适应行为的表现分级，18岁以下精神障碍患者依据适应行为的表现分级，按照严重程度分为1-4级。

如何预防精神残疾？精神残疾的预防首先是对精神障碍的预防，精神障碍有多种多样，预防措施也因病而异、因人而异，要积极消除危害精神健康的各种危险因素，从精神健康促进的角度，加强大众健康教育，传播知识，提倡对高危人群提供心理支持，预防精神障碍的发生，从而减少精神残疾。对于精神残疾应该早发现、早诊断、早治疗精神障碍，重点应该对儿童孤独症、精神分裂症、老年痴呆症这些高度致残的

精神障碍，进行早期筛查，早期诊断，一旦发病，要积极就医，采取精神医学专业化治疗，争取达到最佳疗效。对精神障碍患者采取积极的治疗和康复措施，恢复社会功能，减少残疾的发生。对于大众而言，要消除偏见，勇于关爱，帮助精神障碍患者回归社会，功能康复，从而预防精神残疾的发生。

以“世界残疾人日”为契机，应该加强宣传教育，在增强大众意识的同时，也需要加强对精神残疾人的康复和救助。政府和社会应该加大对精神残疾人的救助力度，提供更多的康复设施和专业医疗人员，帮助精神残疾人早日恢复健康，重新融入社会。此外，还需要在日常生活中关注和帮助身边的精神残疾人，尊重他们的权益，理解和包容他们的特殊情况，给予力所能及更多的关爱和支持，让他们感受到社会的温暖和关怀。